JEAN-PIERRE LEMAITRE

Pas d'excuses !

MODE D'EMPLOI POUR PASSER À L'ACTION



Vous voulez apporter des changements dans votre vie, mais vous vous dites que vous n'avez pas le temps, que ce n'est pas le bon moment et que, de toute façon, ça ne marchera pas ? Êtes-vous de ceux qui se trouvent toujours des excuses pour ne pas passer à l'action ? Eh bien, ce petit guide est fait pour vous ! Truffé de méthodes adaptées à toutes les situations et de trucs pour combattre l'inertie, il contient les informations nécessaires pour vous fixer des objectifs que vous saurez atteindre, vous motiver à garder le cap et vous aider à faire de votre vie celle que vous souhaitez avoir. Que votre insatisfaction soit mitigée ou complète, que votre incapacité à entreprendre un changement soit partielle ou totale, que vos objectifs soient petits ou grands, vous trouverez dans ce livre des explications simples, claires et ludiques sur les moyens d'arriver à vos fins. Alors attention ! une fois la lecture terminée, vous pourriez n'avoir d'autre option que celle de réussir...

Design de la couverture : François Daxhelet



Photo : © Mathieu Dupuis

Jean-Pierre Lemaitre possède plus de 20 années d'expérience dans les domaines de l'évolution organisationnelle et de l'amélioration de la productivité. Formateur, conseiller expert et conférencier, il est apprécié par les plus grandes entreprises d'Europe, d'Amérique du Nord et d'Asie pour son énergie et sa connaissance de nombreuses approches du développement personnel et professionnel. Il agit en tant que catalyseur de potentiel.



ISBN : 978-2-7619-2984-4



Introduction

Pour réussir dans le monde, retenez bien ces trois maximes : voir, c'est savoir ; vouloir, c'est pouvoir ; oser, c'est avoir.
Alfred de Musset

Il vous est certainement arrivé d'être admiratif devant certaines personnes qui accomplissent une foule de choses et à qui tout semble réussir, qui paraissent imperméables aux événements et se concentrent sur leurs priorités. Ces gens, que vous pensez être des exceptions, vous ressemblent pourtant et possèdent les mêmes ressources que vous.

Plusieurs personnes attribuent le succès des autres à la chance. Moi, je dirais qu'ils ont su créer ou saisir les occasions et qu'ils ont fait preuve de proactivité. S'il me plaît de croire quelque peu aux hasards et aux synchronies, je suis plutôt d'avis que rien n'arrive dans la vie sans une certaine dose d'efforts et de persévérance. Je crois profondément que nous pouvons influencer notre destinée. Bien que nous ne puissions pas tout contrôler, nous avons une part importante de responsabilité dans la manière dont nous réagissons à ce qui nous arrive.

N'avez-vous pas remarqué que, de nos jours, bien des gens ne veulent plus se sentir responsables et remettent systématiquement la faute sur les autres ou sur le « système » ? Un jeune qui s'est totalement pris en main pour maigrir (Antoine a perdu 50 kilos en quelques mois) m'a fait la réflexion suivante dernièrement : « On m'avait toujours dit que ce n'était pas ma faute si j'étais gros. » Il a réalisé qu'avec de la volonté, de la discipline et un accompagnement, il pouvait arriver à maigrir.

Vous faites peut-être partie de ces personnes qui ont entamé un plan de changement ou commencé à mettre en place certaines résolutions de début d'année (les mêmes que l'an passé, d'ailleurs !) et ont abandonné en cours de route. Est-ce la faute de votre environnement ou de l'éducation que l'on vous a donnée ? Est-ce le manque de temps ou la charge de travail que l'on vous « impose » ? Manquez-vous de rigueur ou de discipline ? Vos ambitions sont-elles trop élevées ? Êtes-vous mal encadré ? Il est parfois difficile de cerner les véritables raisons qui nous poussent à ne pas aller au bout de nos ambitions.

Dans cet ouvrage, nous allons examiner ensemble les différents éléments qui peuvent freiner notre marche vers la réalisation de nos objectifs. Ces causes ou ces excuses sont en fait un virus virulent et fort répandu appelé « stacose » qu'il nous faut combattre à tout prix. Mais si, je vous assure, vous le connaissez et vous l'avez même peut-être attrapé. Si je vous déclare : « Stacose que je n'ai pas eu le temps ! », « Stacose que je suis trop vieux ! », vous comprenez ce que je veux dire ? Il s'agit de cette petite phrase que l'on répète en boucle et qui nous permet de justifier nos manques d'efforts ou de détermination dans notre démarche.

Il existe certainement quelques vraies excuses, mais pouvez-vous admettre qu'une grande majorité de nos justifications reposent sur une fondation peu solide ? Lorsque vous dites, par exemple : « J'aimerais lire davantage mais je manque de temps », trouvez-vous qu'il s'agit là d'une excuse valable ? Pourtant, il suffirait tout simplement d'éteindre la télévision pendant 15 minutes et de vous concentrer sur un ouvrage. (La moyenne de temps passé devant la télévision est de plus de 35 heures par semaine dans nos pays industrialisés.) Et lorsque vous dites : « J'aimerais faire plus d'exercice, mais mon horaire ne me le permet pas », est-ce vraiment une raison « justifiable » ? Pourtant, vous n'avez pas à vous inscrire dans un club sportif pour faire un peu plus d'activité physique ; vous pouvez simplement monter les escaliers au bureau au lieu de prendre l'ascenseur ou marcher 15 minutes à n'importe quelle heure de la journée. Faut-il être un *superman* ou une *superwoman* pour prendre ces décisions-là ? Faut-il avoir fait des études particulières ?

Il est permis à tout le monde de réaliser ses buts, nul besoin d'être une personne extraordinaire ni de faire des choses exceptionnelles. Bien sûr, il est parfois difficile d'atteindre quelques-uns de nos objectifs

et de nombreux obstacles peuvent venir perturber notre démarche. Certaines personnes peuvent aussi avoir du mal à s'imaginer une vie différente de celle qu'elles ont, et alors elles n'osent pas se fixer d'objectifs pour changer le cours des événements. Les nombreux séminaires que j'ai animés à différents endroits dans le monde et les commentaires des participants m'ont prouvé que les choses simples sont souvent les plus porteuses de résultats. L'adage « De petits changements donnent de gros résultats », que j'ai systématiquement transmis et utilisé dans mon parcours professionnel et personnel, a toujours eu un impact important et a été couronné de succès.

Il nous semble souvent que la vie défile comme un film que nous regardons passer tels des spectateurs, alors qu'il serait bien plus intéressant d'être dans le casting. Ne préféreriez-vous pas être l'acteur principal du film de votre vie ? Tout individu – y compris vous – peut être maître de sa destinée, et le chemin pour y accéder est accessible. Votre attitude et la manière de percevoir ce qui vous arrive sont des sujets de la plus haute importance ; le comprendre et en tenir compte aura un impact énorme sur votre vie.

Ce livre a donc pour objectif de vous donner des conseils pragmatiques, de vous suggérer des méthodes et des idées afin de vous aider à apporter les changements que vous désirez dans votre manière de vivre ou de vous comporter. Il ne s'agit pas véritablement d'un guide de la réussite ou du bonheur, mais plutôt d'un ouvrage qui remet les choses en perspective, qui insiste sur le fait que nous possédons une énorme boîte à outils dont nous n'avons pas véritablement conscience et, par conséquent, dont nous ne savons pas nous servir. Quelles que soient les transformations personnelles ou professionnelles que vous visez, vous y trouverez des solutions. Grâce au mode d'emploi que je vous propose, vous apprendrez à vous fixer des objectifs, à voir les choses différemment et à mieux utiliser vos ressources. Pour ce faire, j'ai divisé mon livre en quatre chapitres, chacun présentant des étapes clés du processus du changement.

Le chapitre 1 vous montrera l'importance du mental dans toute démarche de transformation. J'aborderai tant les freins ressentis que les moteurs que nous possédons tous et qui peuvent être activés ou désactivés. Je vous montrerai la richesse incroyable que vous possédez en vous et comment vous pouvez l'utiliser afin d'améliorer votre vie.

Dans le chapitre 2, je parlerai de l'importance d'être clair et précis sur ce que l'on souhaite changer ou améliorer. Sénèque disait : « Il n'y

a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va. » Trop de personnes ignorent tout à fait ce qu'il est nécessaire de modifier ou se trompent d'objectifs. Croire à ses buts mais ne pas les formuler comme il faut est aussi un handicap à toute démarche. Nous verrons donc comment établir des buts réalistes et mesurables en tenant compte de nos valeurs et du sens que nous voulons donner à notre vie.

Le chapitre 3 est consacré à la mise en route de votre démarche. Il est possible d'être très clair sur ce que l'on souhaite atteindre, croire fermement que c'est possible, mais avoir de la difficulté à passer à l'action, à trouver l'énergie et la motivation requises pour enclencher le processus. Mieux comprendre les résistances au changement, trouver la motivation, avoir un plan précis sont des éléments clés de ce chapitre.

Enfin, le chapitre 4 a pour but de vous aider à maintenir le cap. Il est fréquent d'abandonner plus ou moins rapidement un processus de changement. Nos habitudes ainsi que notre zone de confort nous poussent à revenir à notre point de départ. C'est alors que les frustrations apparaissent ainsi qu'un certain découragement. Je vous aiderai donc à mettre en place des stratégies qui vous permettront de persévérer et qui augmenteront vos chances d'améliorer votre vie.

Avant d'aller plus loin, je vous invite à découvrir deux personnes qui vous feront peut-être penser à des individus que vous côtoyez… Il se peut également que leurs propos vous rappellent des situations que vous avez vous-même vécues.

Martine aura bientôt 50 ans et elle se souvient très bien de ce qu'elle avait partagé avec sa meilleure amie il y a maintenant de nombreuses années : elle rêvait de voyager partout dans le monde et d'avoir une maison dans les bois. Elle ne voulait surtout pas tomber dans le piège « métro, boulot, dodo » comme ses parents. Elle envisageait de faire plus de sport afin de perdre l'embonpoint qu'elle commençait à avoir. Aujourd'hui, Martine habite depuis longtemps dans un appartement en banlieue. Elle passe de deux à trois heures dans sa voiture tous les jours, ce qui la stresse énormément et l'empêche de faire du sport, dit-elle. En quelques années, elle a ajouté 20 kilos à son poids. Son plus grand et seul voyage a été un séjour-club d'une semaine au Maroc l'année de son mariage. Par contre, elle ne désespère pas d'entreprendre tout ce qu'elle souhaitait faire dans sa jeunesse ; elle attend juste le bon moment. Pour l'instant, elle est

débordée au travail, ses enfants lui demandent encore beaucoup d'attention et de temps – son plus grand va entrer au collège prochainement. Pour ce qui est de la maison au milieu des bois, elle y pense toujours et veut d'ailleurs regarder les sites qu'une amie lui a conseillés. Elle est un peu inquiète, car les prix ont beaucoup grimpé ces dernières années et elle se demande s'il est bien réaliste de penser à cette maison. En ce qui concerne le sport, ce n'est vraiment pas le bon moment, mais elle attend avec impatience la rentrée afin de préparer un vrai programme de remise en forme. Enfin, en ce qui a trait aux voyages, elle considère maintenant que la retraite, qui viendra vite, sera le moment propice.

Bruno, dans la jeune trentaine, mène une vie bien tranquille. La routine dans son couple a déjà eu raison de son mariage et il vit seul depuis son divorce. Son travail le satisfait plus ou moins ; il trouve les journées un peu longues et a pensé changer d'emploi, mais les avantages accumulés ces dernières années le font hésiter : il pense plus raisonnable de rester dans cette société qui lui a fait confiance, à moins qu'on ne lui fasse une belle proposition ailleurs.

Il aime la compagnie des autres mais, compte tenu de sa timidité, il a des problèmes à trouver une nouvelle femme ; il se dit que l'occasion se présentera d'elle-même un jour ou l'autre. Il aimerait bien jouer du piano comme l'un de ses voisins, mais il est persuadé qu'il n'a pas l'oreille musicale. Bruno dit ne pas être malheureux, bien qu'il avoue que sa vie manque de piquant. Il envie énormément ceux qui ont beaucoup plus de « chance » que lui, mais, avec le temps, il s'est fait une raison : « Sans doute une question de karma », dit-il.

Je suis persuadé que vous avez ressenti une certaine empathie envers Martine et Bruno. Peut-être vous êtes-vous dit : « Je comprends Martine, ce n'est pas facile de mener sa vie personnelle et professionnelle de front. Quand tu n'as pas le choix, tu es bien obligé de travailler et de vivre là où tu peux te le permettre ! Et si Bruno est heureux comme ça, après tout, chacun sa personnalité. » Et vous avez raison ! Mais que répondraient-ils si nous leur posions la question : « Qu'est-ce qui vous rendrait plus heureux ? »

Bien des gens ont tout « techniquement » pour être heureux, mais ressentent néanmoins un vide dans leur vie de tous les jours. Comme Martine, ils ont des ambitions, des rêves, de bonnes intentions, des buts même, mais hélas ! le tourbillon de la vie les empêche

d'aller de l'avant ou ralentit considérablement leur pas. Comme Bruno, plusieurs personnes attendent que des jours meilleurs se présentent sans se plaindre de la situation. Elles sont plutôt résignées de leur sort et se contentent de ce qu'elles ont en pensant que la chance, c'est pour les autres.

Nous allons découvrir ensemble ce que Martine et Bruno ont en commun, ce qui les empêche de mener une vie qui reflète leurs souhaits et comment ils pourraient s'y prendre pour transformer leur quotidien. Ils nous accompagneront jusqu'à la fin de cet ouvrage et illustreront comment mettre en pratique divers outils de changement que je vous révélerai.

Maintenant, j'aimerais vous parler de Ted, que j'ai rencontré dernièrement.

En 1967, Theodore avait 20 ans. En participant à l'Exposition universelle de Montréal, il a découvert le monde et rencontré des personnes de pays qui lui étaient inconnus jusque-là. Cela lui a donné l'envie de voyager, de parcourir des horizons nouveaux afin de vivre de grandes expériences.

Ted a travaillé fort pour récolter 1000 $ et quitter le Canada vers un nouveau continent. Il a débarqué en France avec une grande détermination et sans connaître qui que ce soit. Sa devise était : « Si j'ai un problème, je trouverai toujours une solution. » Il avait déjà l'habitude de voir le verre à moitié plein, et non pas à moitié vide. Ted s'est lancé à l'aventure et rien ne pouvait l'arrêter dans son parcours en solitaire. Il a fait du stop et s'est retrouvé après trois semaines et 6000 kilomètres à Katmandou. Une rencontre fortuite avec un guide de montagne dans une chambre partagée lui a donné l'idée de grimper jusqu'à la base du glacier Khumbu situé au pied de la face ouest de l'Everest. Encore une fois, rien ne pouvait l'arrêter : sans expérience, sans équipement spécialisé, sans tente ni guide, il a grimpé jusqu'à 6000 mètres au cours d'une expédition en solo qui a duré 32 jours. Aujourd'hui, il reconnaît que son aventure était quelque peu dangereuse, mais sa détermination était tellement forte qu'il n'a vu aucun obstacle. Il dit d'ailleurs ne pas se souvenir d'avoir eu froid malgré la neige et des températures avoisinant les -15 °C la nuit.

Après un séjour de plusieurs années en Europe, Ted est revenu au Canada, où il vit ses passions, notamment la peinture et la planche à voile. Bien sûr, il travaille de temps en temps, mais l'argent n'est pas sa priorité ; il s'en sert surtout pour financer ce qui le tient vraiment à cœur et le passionne.

À 52 ans, il s'est de nouveau senti attiré par la montagne et a recommencé ses expéditions. Cette année, il a célébré ses 63 ans sur un versant de l'Everest. Son objectif : faire l'ascension des sept montagnes les plus hautes du monde. Actuellement, il lui en reste trois à gravir. Il donne régulièrement des conférences à des jeunes et son message est : « Il faut foncer ! » « Nous sommes responsables de nos propres choix, se plaît-il à dire. C'est nous qui décidons où nous souhaitons aller et qui nous souhaitons être. » Depuis qu'il est jeune, il a comme valeurs de garder un bon équilibre dans sa vie et d'aller au bout de ses rêves. Il pense que nous sommes générateurs de nos propres succès.

Comme Martine et Bruno, Ted va nous accompagner au fil de ces pages. Nous essayerons de comprendre ce qui lui permet de vivre ses passions, quels sont ses moteurs, comment il trouve sa motivation et quel est l'impact sur son bonheur de « pouvoir vivre selon ses propres choix et non ceux des autres », comme il dit.

Tout au long de votre lecture, je vous propose d'être votre guide, de vous aider à choisir votre destination si elle n'est pas claire. Je vous donnerai une carte et une boussole pour vous y rendre. Je vous accompagnerai et vous emmènerai, si vous le souhaitez, dans des contrées que vous n'avez jamais explorées. Je vous donnerai des pistes pour aller plus loin si vous le voulez, de même que des techniques et des références d'ouvrages. J'ai la conviction et l'espoir que, quoi que vous ayez déjà entrepris, essayé, lu, et quel que soit votre niveau de détermination, vous trouverez dans ce livre des réponses et des idées que vous pourrez mettre en application.

Attention ! je suis indulgent avec vous pour l'instant, mais j'ai comme principe qu'à partir du moment où vous serez informé et que vous saurez quoi faire et comment le faire, VOUS N'AUREZ PLUS D'EXCUSES ! Aucune excuse ne doit nous empêcher de découvrir ou de redécouvrir les raisons de nos difficultés. Il s'agit souvent de choses que nous ne voulons pas entendre, et pourtant elles sont indispensables si nous voulons réussir à installer le changement. Je crois énormément au phénomène de la répétition et je suis convaincu de l'importance du *timing*. Il y a des périodes plus propices à prendre certaines décisions, à se laisser interpeller par un changement. Il vous est sans doute déjà arrivé de prendre une décision tout d'un coup, alors que vous y étiez réfractaire depuis

longtemps. De même, vous avez probablement vu des personnes autour de vous changer d'avis radicalement et réagir différemment à des événements. J'ai la forte croyance que, comme une thérapie, les effets ne sont pas toujours immédiats et qu'un travail important s'effectue en profondeur sans que nous en soyons conscients.

Vous trouverez donc dans ce livre plein de conseils et d'informations utiles pour améliorer votre vie et atteindre vos objectifs, mais vous devrez également faire quelques efforts si vous voulez tirer profit de ces enseignements. De mon côté, je vous fournirai plusieurs exercices, que je vous invite à faire au fur à mesure que ceux-ci vous inspirent. Prenez le temps de les faire correctement si vous souhaitez en tirer tous les bénéfices. Les sujets n'auront pas tous le même intérêt pour vous ou ne correspondront pas nécessairement à vos priorités, aussi n'hésitez pas à passer plus rapidement sur ce qui ne trouve aucun écho en vous (pour l'instant du moins). Concentrez votre attention sur ce qui vous importe le plus, selon votre situation.

Comme disait Albert Einstein : « Les questions sont plus importantes que les réponses. » J'ai donc prévu des réflexions personnelles que j'ai intitulées « Arrêt sur image » ; ce sera pour vous l'occasion de stopper la lecture et de faire une introspection. Vous aurez alors à « braquer le projecteur sur vous » et à vous poser des questions que vous ne vous êtes peut-être jamais posées. Je vous suggère de vous procurer un cahier pour y inscrire vos réponses ainsi que toute réflexion qui vous viendra à l'esprit.

Vous verrez plus loin dans ce livre que, grâce à la force de votre subconscient, le simple fait de vous poser une question claire et précise met en branle un processus à l'intérieur de votre cerveau. Une partie des réponses viendra d'elle-même, de différentes manières, peut-être dans vos rêves, à travers vos réflexions et vos analyses, peut-être par des synchronies au moment où vous vous y attendrez le moins. Je vous invite à revenir de temps à autre sur ces questions. Si les réponses ne surgissent pas facilement, une très bonne technique consiste à vous les poser dans des moments propices à faire travailler votre subconscient, comme le soir avant de vous endormir ou au réveil lorsque votre état est semi-conscient. L'autohypnose et la méditation vous donneront également d'excellents résultats.

Vous êtes prêt à suivre le guide ? Alors, allons-y !

1

Pas d'excuses : je suis capable !

« Je suis trop vieux. »

« Ça ne fonctionnera pas. »

« C'est impossible. »

« Je n'ai jamais fait ça avant. »

« Oui, mais elle est différente, elle ! »

« Je n'y arriverai jamais. »

« Il est trop tard pour que je m'y mette. »

Comme le chêne dans le gland,
quelque chose d'infiniment grand
sommeille dans tout homme.
MAURICE CARÊME

La psychologie positive, en développement permanent depuis les années 1980, vise à aider chacun à donner un sens à sa vie et à être plus heureux sur les plans personnel, professionnel et social, en utilisant les ressources qu'il a en lui. Pour ce faire, elle recherche les mécanismes qui contribuent à notre bien-être psychique et au fonctionnement optimal des individus et des groupes.

Selon cette école de psychologie, notre mental joue un rôle clé dans notre bonheur. Dans ce premier chapitre, nous verrons donc brièvement comment le mental fonctionne et comment nous pouvons l'utiliser pour exploiter le potentiel que nous avons tous en nous.

VOUS N'AVEZ PAS D'EXCUSES !

« Je n'ai pas eu le temps de te rappeler, je suis désolé ! » « J'ai été débordé, ce n'est pas ma faute… » « Je n'avais pas les bons outils. Ils n'ont qu'à nous donner ce qu'il faut ! » « Il n'avait qu'à ne pas réagir de cette manière. T'as vu comment il conduisait ! »

Oui, vos raisons sont bonnes. Oui, vos excuses sont très justifiées. Oui, vos explications sont sans doute pertinentes. Ou le sont-elles vraiment ? Honnêtement (entre vous et moi), n'êtes-vous pas un peu responsable de la situation ? Est-ce que les justifications que vous donnez reflètent réellement la réalité ?

Dans notre société, il est de plus en plus fréquent de rejeter la responsabilité sur les autres et de trouver des excuses à nos propres comportements. Il n'est pas toujours simple de comprendre ce qui nous incite à agir ainsi. Est-ce la facilité ? la mauvaise foi ? la peur

d'affronter la réalité ? Les raisons varient, mais l'une d'elles est que nous accordons trop de place aux stimuli externes, nous sommes trop sujets aux influences extérieures : les modes qui nous disent comment nous habiller, les émissions de télévision qui nous hypnotisent et rythment nos soirées, les campagnes publicitaires qui nous conditionnent à être des consommateurs « modèles ». Tout dans nos sociétés modernes est sujet de formatage et de normalisation de notre inconscient collectif. Il en découle un besoin minime pour chacun de prendre des décisions et, par le fait même, une tendance à la facilité, un refus d'assumer sa part de responsabilité.

Il est facile de se plaindre du comportement de ses voisins, de critiquer les décisions prises par d'autres, de remettre en question ce qui est en place ou de s'apitoyer sur l'enfance difficile qu'on a eue. Cette attitude ne demande aucun effort de notre part et est certainement la plus irresponsable qui soit ! Je ne vous dis pas de vous culpabiliser et de prendre tout le poids des responsabilités sur vos épaules ! Je vous incite tout simplement à vous impliquer un peu plus dans ce qui vous arrive et à vous demander : « Et moi, dans tout ça ? » Je vous propose de vous poser des questions sur votre part de responsabilité et, surtout, de focaliser votre attention sur ce que vous pourriez faire pour changer la situation ou, du moins, pour changer votre perception des choses.

Il est indispensable que vous preniez le plus possible le contrôle de votre vie, ce qui implique, entre autres choses, le contrôle de vos décisions. Si vous acceptez de faire vos propres choix et d'en être le seul responsable, votre vie sera plus satisfaisante, et il s'agit là d'un pas déterminant pour accéder au bonheur. Pour augmenter la qualité de votre vie, ne vous laissez pas systématiquement influencer par les autres. Gardez la maîtrise.

Je souhaite que vous braquiez dès maintenant le projecteur sur vous-même. Repensez à quelques excuses que vous avez formulées dernièrement en blâmant quelqu'un d'autre, le « système » ou votre environnement. Des personnes vous « forcent-elles » quotidiennement à faire des choses que vous n'avez pas envie de faire ? Qui décide de ce que vous avez dans votre assiette ? Qui allume la télévision et peut décider à tout moment de l'éteindre ? Qui peut prendre la décision d'appeler un ami éloigné ? Qui peut, dès aujourd'hui, prendre la résolution de faire plus d'exercice et la tenir ? Êtes-vous

d'accord, après cette petite réflexion, que vous avez une grande part de responsabilité dans une majorité de situations que vous vivez au quotidien ?

Bien sûr, certaines décisions ne sont pas faciles à prendre. Bien sûr, nos habitudes nous jouent des tours. Bien sûr, nos agendas sont serrés et nous avons beaucoup de choses à gérer en même temps. Mais le simple fait de comprendre que beaucoup de choses peuvent évoluer avec votre consentement, et être d'accord avec cette affirmation, est un excellent début pour la suite de notre voyage ensemble.

Revenons quelques instants à Martine et à Bruno, que nous avons rencontrés un peu plus tôt. Que pensez-vous de leur degré d'implication dans ce qui leur arrive ? N'ont-ils pas tendance à penser que leur vie est le résultat des événements extérieurs plus que de leurs choix personnels ?

En ce qui concerne Ted, il semble assez évident qu'il a choisi très jeune que personne ne lui dirait ce qui est bon pour lui et déciderait à sa place. Heureusement, c'est quelque chose que l'on peut faire à tout âge !

Dans les prochains chapitres, nous verrons à quel point vous pouvez influencer le cours des événements de votre vie grâce à la belle boîte à outils que vous possédez déjà.

PAS D'EXCUSES ! En ce qui concerne votre vie, votre part de responsabilité est très grande. Vous ne pouvez pas systématiquement rejeter la faute sur les autres ou votre environnement. À vous de décider.

ARRÊT SUR IMAGE

- À quelle fréquence choisissez-vous de blâmer les autres ou les circonstances ?
- Qu'est-ce qui vous pousse à remettre systématiquement la faute sur les autres ou sur la situation ?
- Quelles actions pourriez-vous faire ou éviter de faire pour être plus « responsable » ?

TROP FORT, NOTRE CERVEAU !

Oublie ta peur, aie confiance
en tes ressources intérieures.
Tu peux plus que tu ne le penses.
Ralph Waldo Emerson

Bien des gens se croient incapables de réaliser certaines de leurs ambitions. Ils sont convaincus de ne pas être aussi bien « équipés » que les autres et, de ce fait, renoncent à un futur meilleur. Évidemment, il existe des différences entre les individus – nos gènes, nos tempéraments, nos traits de caractère, nos conditions de vie et nos parcours sont différents – mais les « ingrédients » pour atteindre le bonheur et améliorer notre quotidien sont à la disposition de tous, ou presque.

Comprendre et se convaincre que chaque individu peut accéder à ses ressources internes est déterminant pour faire fonctionner le mécanisme du changement. Il ne s'agit pas ici de faire preuve d'ouverture d'esprit ou d'un optimisme débordant, mais tout simplement d'accepter une vérité. Vous vous demandez peut-être à quoi je fais référence lorsque je parle de ressources internes. Eh bien, j'entends par là tous les outils que nous possédons en nous, comme dans un coffre au trésor sur lequel nous serions assis en toute ignorance.

Même si vous ne savez pas conduire, essayez tout de suite de vous imaginer au volant d'une Ferrari décapotable (rouge, bien sûr !), sur une magnifique route surplombant une mer turquoise. Le soleil rouge descend à l'horizon, une musique rythmée vous accompagne, un air chaud vous fouette le visage et une agréable odeur de pins titille vos narines. Votre confiance en vous est au maximum, vous ne doutez de rien, vous êtes la plus heureuse des personnes en vivant cet instant magique. Comment vous sentez-vous ? Avez-vous vu mentalement ces images ?

C'est là une illustration de ce que nous pouvons faire en quelques secondes avec notre cerveau : imaginer, créer des images, des sons, des odeurs, remonter dans nos souvenirs. Nous pouvons du même coup transformer notre état mental, changer un événement négatif en une situation positive, augmenter notre niveau d'énergie, et encore beaucoup d'autres choses que nous verrons plus loin dans ce chapitre.

J'ai toujours été passionné par les capacités de notre mental. Je ne fais pas référence ici à cette croyance que nous n'utilisons que 10 % de notre cerveau, ce qui est d'ailleurs un mythe. Je fais référence au subconscient et à son impact dans notre vie. Durant mes formations en programmation neurolinguistique (PNL), en hypnose ericksonienne et dans les nombreux ouvrages que j'ai lus sur le sujet, j'ai eu l'occasion d'approfondir la maîtrise de mon subconscient et même de découvrir des histoires hallucinantes concernant celui-ci. Par exemple, vous avez certainement entendu parler du nombre important de maladies psychosomatiques et du fait que plusieurs personnes influencent inconsciemment leur santé. Les maladies psychosomatiques sont caractérisées par des symptômes physiques qui affectent un organe ou un système physiologique et dont les causes sont essentiellement émotionnelles. Bien souvent, un traumatisme psychologique (décès, divorce, séparation, accident, perte d'emploi, etc.) peut fragiliser nos défenses naturelles. Notre système immunitaire et notre système nerveux sont interreliés. Notre mental et notre physique sont donc en relation étroite.

Dans son livre fascinant intitulé *Découvrir un sens à sa vie*, le Dr Viktor E. Frankl, psychanalyste, parle de son vécu et de ce qu'il a observé durant ses années passées en camp de concentration lors de la Deuxième Guerre mondiale. Il décrit notamment, avec beaucoup d'émotions, comment le mental influençait les prisonniers, tant positivement que négativement. Il a pu constater que « les personnes qui perdaient pied moralement et spirituellement étaient celles qui succombaient aux mauvaises influences du camp ». Il raconte l'histoire bouleversante d'un prisonnier qui avait rêvé à sa date de libération, celle-ci ayant été fixée au 30 mars. Plein d'espoir, cet homme a attendu pendant plusieurs jours, mais, ne voyant rien venir, il perdit patience et confiance. Le 29 mars, il tomba malade avec une forte fièvre ; le 30 mars, jour supposé de la libération, il perdit conscience et se mit à délirer ; le 31 mars, il mourut du typhus. Nous voyons ici l'effet dévastateur du manque d'espoir sur le système immunitaire.

Mais de nombreuses personnes, pourtant atteintes d'une maladie incurable, arrivent à se garder en vie dans l'attente d'un événement particulier. Fait troublant, le taux de mortalité en décembre 1999 a été plus faible qu'à l'accoutumée et plus élevé en début d'année 2000. Beaucoup de gens âgés ou malades voulaient